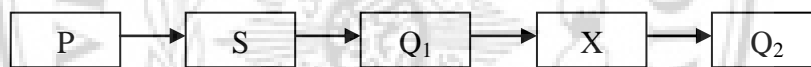


## BAB IV

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Pra Experimental* dengan rancangan penelitian *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Dalam penelitian ini terdapat satu kelompok yaitu kelompok eksperimental. Observasi dilakukan sebelum diberikan intervensi (*pre test*) dan sesudah diberikan intervensi (*post test*). Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Arjuno Malang.



Bagan 4.1 Desain Penelitian

Keterangan :

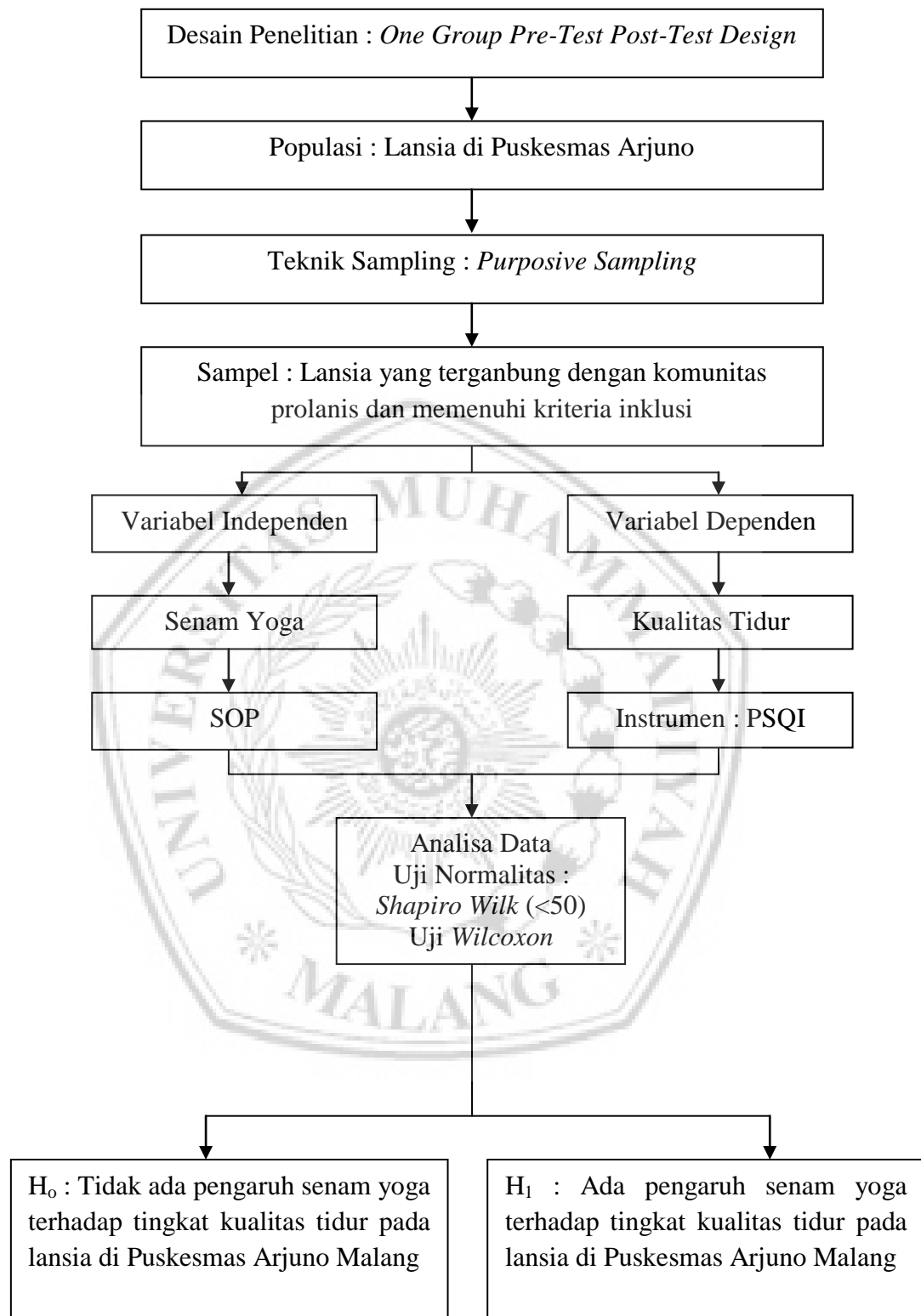
P : Populasi

S : Sampel

Q<sub>1</sub> & Q<sub>2</sub> : *Pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi

X : kelompok intervensi dengan latihan senam yoga

## B. Kerangka Penelitian



Bagan 4.2 Kerangka Penelitian “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kualitas Tidur Pada Lansia di Puskesmas Arjuno Malang”

## C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tergabung dalam komunitas prolanis di Puskesmas Arjuno Malang.

### 2. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang tergabung dalam komunitas prolanis dan memiliki gangguan kualitas tidur dan memenuhi kriteria inklusi.

### 3. Teknik Sampling

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pemilihan sampel berdasarkan pada hal tertentu yang dianggap memiliki hubungan dengan karakteristik populasi yang telah diketahui sebelumnya. Kriteria tersebut mencakup :

#### a. Kriteria Inklusi

- 1) Memiliki gangguan kualitas tidur (Skor > 5)
- 2) Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini hingga selesai dan dibuktikan dengan menandatangani *inform consent*.

#### b. Kriteria Eksklusi

- 1) Memiliki gangguan pendengaran dan penglihatan
- 2) Lansia dengan sakit dada persisten
- 3) Gejala syok kardiogenik
- 4) Gagal jantung dan belum stabil
- 5) Cedera pada lutut, bahu dan leher
- 6) Mengonsumsi obat tidur
- 7) Tidak bersedia menjadi responden

c. Kriteria Drop Out

- 1) Tidak mengikuti program latihan sebanyak 3 kali berturut-turut
- 2) Mengundurkan diri sebagai responden dengan alasan tertentu

**D. Variabel Penelitian**

**1. Variabel Independen (Bebas)**

Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam yoga.

**2. Variabel Dependen (Terikat)**

Variabel dependen pada penelitian ini yaitu tingkat kualitas tidur.

**E. Definisi Operasional**

Tabel 4.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Skala Data
Variabel Independent : Senam Yoga	Senam yoga merupakan latihan alternatif aerobik yang mengkombinasikan antara teknik bernafas, relaksasi, meditasi dan peregangan yang dapat memusatkan pikiran dan mengontrol panca indra tubuh secara keseluruhan. Dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan waktu 4 minggu dan 30 menit setiap sesi latihan.	SOP	-
Variabel Dependen : Kualitas Tidur	Kualitas tidur adalah penilaian seseorang terhadap kepuasan tidurnya yang ditandai dengan rasa segar dan energik saat terbangun pagi dan tanpa mengeluhkan adanya gangguan tidur.	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	Interval $\leq 5$ = Baik $> 5$ = Buruk

**F. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Arjuno Malang

## G. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu yaitu pada tanggal 28 desember 2018 - 25 januari 2019 dengan pemberian latihan senam yoga yang dilaksanakan selama 3 kali seminggu.

## H. Etika Penelitian

### 1. Lembar Persetujuan Penelitian (*Informed Consent*)

*Informed consent* merupakan lembar persetujuan yang diberikan kepada responden sebelum melakukan penelitian dengan tujuan agar responden mengetahui maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Apabila bersedia menjadi responden maka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut dan apabila tidak bersedia menjadi responden maka peneliti harus tetap menghormati hak-hak responden dan tidak memaksa.

### 2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

*Anonymity* adalah menjaga rahasia identitas responden. Tidak diperkenankan mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data. Peneliti cukup memberikan inisial ataupun kode.

### 3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti menjamin kerahasiaan informasi atau data responden yang telah dikumpulkan.

## I. Instrumen Pengumpulan Data

1. Melakukan observasi terlebih dahulu untuk mengetahui lansia yang memiliki gangguan kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan dijadikan sebagai data awal (*pre test*).

2. Pemberian intervensi berupa senam yoga selama 4 minggu dan sesuai SOP.
3. Menganalisa hasil setelah diberikan intervensi senam yoga dengan kuesioner yang sama yaitu PSQI.

## **J. Prosedur Pengumpulan Data**

Langkah langkah yang dilakukan pada penelitian ini yaitu:

### **1. Tahap Persiapan**

- a. Menyusun Proposal Penelitian.
- b. Melakukan studi pendahuluan terhadap tingkat kualitas lansia di Puskesmas Arjuno Malang.
- c. Mempersiapkan surat izin penelitian yang ditujukan kepada pihak yang berkepentingan yaitu kepala Puskemas Arjuno Malang.
- d. Mempersiapkan alat instrument penelitian yang akan digunakan seperti kuesioner PSQI, Informed consent, serta alat dan bahan lain yang dibutuhkan yang menunjang penelitian ini.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

- a. Mempersiapkan tempat dan alat sebelum tes dan intervensi.
- b. Memastikan sampel bersedia menjadi responden dengan memberikan surat persetujuan dan peneliti menjamin kerahasiaan data responden.
- c. Menyiapkan satu ruangan untuk mengumpulkan responden.
- d. Memberikan kuesioner kepada responden untuk ditulis dengan didampingi peneliti untuk memastikan responden mampu menulis dan menjawab pertanyaan pada kuesioner sekaligus sebagai data *pre test* sebelum diberikan intervensi.

- e. Melakukan kesepakatan jadwal dengan responden untuk pemberian intervensi.
- f. Responden melakukan senam yoga sebanyak 3 kali dalam seminggu dan berlangsung selama 4 minggu.
- g. Memberikan kuesioner sebagai data post-test
- h. Menganalisa hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen sebagai bentuk evaluasi dan sumber data penelitian.

### 3. Tahap Pengolahan Data

Pengelolaan data dilakukan setelah semua data telah terkumpul dan kemudian data di analisa.

#### K. Analisa Data

Analisa data merupakan tahapan tabulasi dan pengolahan data dengan tujuan untuk mendapatkan hasil kesimpulan dari suatu penelitian.

##### 1. Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian pengaruh pemberian senam yoga terhadap tingkat kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Arjuno Malang bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan variabel dalam penelitian yang meliputi : usia, jenis kelamin dan pekerjaan.

##### 2. Analisa Bivariat

###### a. Uji Normalitas

Sebelum melakukan analisa data dengan menggunakan uji T bebas, data terlebih dahulu di uji normalitas. Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui nilai sebaran data pada suatu kelompok penelitian. Apakah data tersebut normal atau tidak. Uji normalitas dapat dilakukan dengan uji *Shapiro Wilk* karena

jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 50 sampel. Uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Software Statistical Package for the Sosial Science* (SPSS). Kesimpulan dari hasil analisa data berdistribusi normal jika nilai  $p > 0,05$  dan data tidak berdistribusi normal jika nilai  $p < 0,05$ .

b. Uji Statistik

Data penelitian ini setelah di uji normalitas hasilnya tidak normal. Data yang berdistribusi tidak normal maka uji statistik non parametrik yang digunakan yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji ini digunakan untuk menghitung hasil perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan senam yoga. Dasar pengambilan probabilitas dengan tingkat signifikansi 2 tailed ( $\alpha = 0,05$ ) :

- 1) Jika nilai  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak
- 2) Jika nilai  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima